

# Les émotions :

## Un dispositif humain pour devenir souverain

4 grandes émotions, chefs de file d'une palette plus vaste

Tristesse

Colère

Peur

Euphorie

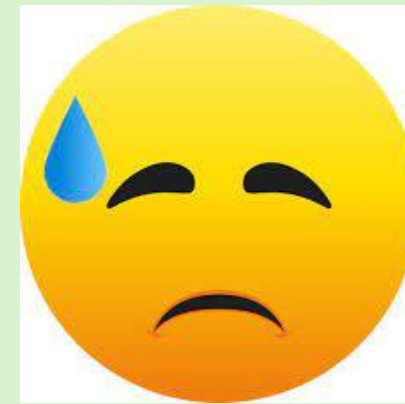
Aucune n'est positive ou négative

## Phénomène psychique vécu physiquement :

- Déclenché par un événement ou une pensée
- Combinable avec un sentiment
- Influençant fortement la conscience et la capacité à décider
- Révélateur d'un besoin psychique de l'enfant intérieur
- Activant la tentation de recourir à une ressource extérieure
- Invitant à recourir aux ressources spirituelles internes

# La tristesse

*Stockée dans les poumons*



## **Situation déclencheuse**

**Séparation, perte de quelqu'un ou quelque chose de cher**

**Comportement manifestant l'émotion**

**Pleurs, chagrin et à l'extrême dépression**

**Besoin profond de l'enfant intérieur**

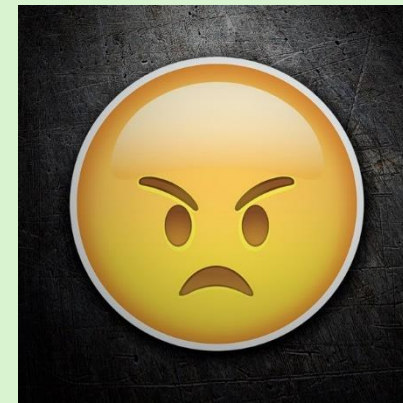
**S'accorder de l'attention, se considérer, s'estimer soi-même**

**Opportunité de croissance du JE**

**Voir en soi l'Amour inconditionnel de JE SUIS,  
la ressource infinie de la présence divine incorporée**

# La colère

*Stockée dans le foie*



## Situation déclencheuse

**Situation d'impuissance, impossibilité d'admettre en soi  
une info, un fait, une personne**

## Comportement manifestant l'émotion

**Agitation, nervosité, agressivité et à l'extrême, violence**

## Besoin profond de l'enfant intérieur

**Transformer quelque chose en soi, être auteur de son existence**

## Opportunité de croissance du JE

**Accéder à sa puissance spirituelle, à sa capacité  
à agir dans sa vie et sur le monde**

# La peur

*Stockée dans les reins*



## **Situation déclencheuse**

**Perception d'un danger réel ou mémorisé dans le corps et activé**

## **Comportement manifestant l'émotion**

**Fuite, repli, inhibition, sidération, paralysie ou attaque**

## **Besoin profond de l'enfant intérieur**

**Percevoir en soi la sécurité, la protection, la confiance**

## **Opportunité de croissance du JE**

**Renforcer la conscience de l'Esprit en soi, sa foi,  
percevoir la sécurité donnée par la présence divine incarnée**

# L'euphorie

*Liée au système digestif*



**Situation déclencheuse**

**Satisfaction immédiate d'une envie,  
d'un désir conscient ou inconscient**

**Comportement manifestant l'émotion**

**Excitation, hilarité, exubérance**

**Besoin profond de l'enfant intérieur**

**Sentir son énergie vitale, reconnaître sa créativité**

**Opportunité de croissance du JE**

**Accueillir l'inspiration de JE SUIS, maîtriser son énergie vitale**

# Les 7 étapes initiatiques offertes par nos émotions

1. Observer ce qui se produit dans la conscience et dans le corps avec l'élément déclencheur d'un déséquilibre
2. Ressentir ce qui se passe dans le corps physique
3. Prendre le temps d'une respiration pour réguler le rythme cardiaque et le souffle
4. Identifier l'émotion et la nommer intérieurement
5. Se mettre à distance en considérant l'événement qui a déclenché l'émotion
6. Accepter amicalement l'émotion, accueillir l'enfant ému qui se montre au maître que nous sommes
7. Conscientiser le besoin psychique qui se révèle et demande à être satisfait par l'Esprit présent en nous

# À noter

- La **honte** et la **culpabilité** ne sont pas des émotions, mais des conséquences de nos jugements de faute et d'indignité  
Elles déclenchent l'ouverture de notre bagage émotionnel
- La **joie** n'est pas une émotion, mais un état indépendant de tout événement